



令和5年度12月 給食献立表

令和5年度静岡市学校給食献立作成テーマ 「食べ物のひみつを知って楽しくたべよう」

すききらいをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、
カゼにかかりやすくなってしまいます。すききらいをせず、栄養をとり、
十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

静岡市立清水有度第一小学校

日	曜 日	献立名 =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 カルシウムmg 塩分g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちょうしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
1	金	むぎごはん			こめ むぎ		594	【マンダイを知って いますか？】 地元静岡で水揚げさ れる深海魚です。体 長2m前後にもなる、 大きな魚です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マンダイのごまみそかけ	マンダイ みそ	しょうが	さとう でんぶん ごま あぶら	みりん	28.4	
		ひじきのおひたし	ひじき	こまつな キャベツ		しょうゆ さば いわし か つお まぐろエキス むろ ぶし	335	
		のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しめじ	さといも でんぶん	さば いわし かつお まぐ ろエキス むろぶし しょう ゆ しお さけ	1.7	
5	火	むぎごはん			こめ むぎ		586	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ み そ	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ はねぎ ねぶかね ぎ たけのこ にんじん	あぶら さとう でん ぶん ごまあぶら ご ま	ちゅうかスープ さけ トウ バンジャン オイスター ソース しょうゆ	20.8	
		だいこんときゅうりのちゅうかあえ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま	す しょうゆ	445	
		みかんゼリー		みかん	さとう		2.2	
6	水	まるがたパン	パンにはさんでたべよう				575	
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう	しお こうしんりょう トマト ケチャップ ソース デミグ ラスソース	26.7	
		ポイルキャベツ		キャベツ		ソース	388	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん こかぶ	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ しお こうしょう	2.2	
7	木	むぎごはん			こめ むぎ		570	【小魚を食べよう】 ししゃもなどの小魚 は、骨ごと食べるこ の出来る貴重な魚な ので、子ども達にもつ と食べてほしい食材 です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5	
		だいこんときさいものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	さといも あぶら さと う でんぶん	さば いわし かつお まぐ ろエキス むろぶし さけ しょうゆ みりん	392	
		ししゃものからあげ	ししゃも		でんぶん あぶら		1.8	
		そくせきづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま			
★☆☆わくわくきゅうしょく★☆☆12月8日(金)は静岡市の事業のわくわくきゅうしょくです。★☆☆								
8	金	むぎごはん			こめ むぎ		595	【わくわく給食】 12月は、水見色のす るが牛を使ったすき やきと和田島のほう じ茶を使った蒸しケー キの登場です。する が牛は、肉は柔らか く、赤身と脂身のバ ランスがよいことで知 られています。県の 品評会でも最優秀賞 をとったことのある品 種の牛です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		みずみいろのするがぎゅうのすきや き	ぎゅうにく やきど うふ	にんじん こんにやく はくさい えのきたけ ねぶかね ぎ	さとう	みりん しょうゆ さけ	24.8	
		キャベツのあまずあえ	わかめ	キャベツ きゅうり	さとう	す りんごす しお	351	
		わだしまのほうじちゃむしケーキ	たまご	ほうじちゃ	さとう こむぎこ あ ぶら じょうしんこ み ずあめ	しお	1.8	
11	月	レーズンパン		レーズン	パン さとう		644	わくわく給食の詳細 情報はこちら↓
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.4	
		やきそば	いか ぶたにく	しょうが キャベツ もやし にんじん	むしめん あぶら ごま	しお スープストック こしょう ソース	377	
		ごもくちゅうかスープ	とりにく とうふ	しいたけ チンゲンサイ たま ねぎ とうもろこし ねぶかね ぎ	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう と りがらスープ ちゅうか スープ	2.5	
		エクレア	たまご にゅうせい ひん ゼラチン		ファットスプレッド こむ ぎこ チョコレート さ とう	しお		
12	火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま み ずあめ	しお こんぶエキス	574	【ちゃんこ鍋】 鍋料理は体がぽかぽ か温まります。また、 野菜もたっぷり食べ られます。特に水菜 は冬が旬の野菜で す。香りのよい野菜 なので、じっくり味 わってほしいです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でん ぶん	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス し お	23	
		ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな こんにやく しめじ えのきたけ にんじん		しょうゆ しお さば いわ し かつお まぐろエキス むろぶし	374	
		さつまもいりあじつけにぼし	かたくちいわし		さつまも さとう あ ぶら みずあめ	しお	2.2	
13	水	カレーライス	ぶたにく チーズ し ろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム しょうが にんにく りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも	カレーウ ワイン ソー ス チャツネ こしょう スープストック トマトケ チャップ	638	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ		ドレッシング	384	
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				2.2	

※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。 ※パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています。 ※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社

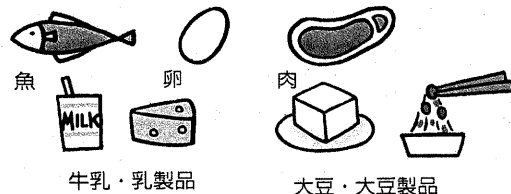
1月11日(木)から給食は
再開します。

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちょうしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
14	木	やまがたしよくパン			パン		567	【手作りグラタン】 冬野菜のブロッコリーを入れたグラタンに初挑戦します。1個1個カップに詰めて焼いていきます。手間のかかった一品です。
		メイプルジャム			メイプルジャム		23.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				353	
		ブロッコリーのグラタン	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	あぶら マカロニ	ワイン ホワイトル コンソメ こしょう	2.4	
15	金	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく だいず	はくさい チンゲンサイ ねぎ かねぎ	あぶら さとう はるさめ	しお コンソメ こしょう	570	14日 3年生と きらきら3年生 は給食が中止 です。
		むぎごはん			こめ むぎ		24.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				327	
		みそおでん	ぶたにく こんぶ みそ うずらたまご ちくわ さつまあげ	だいこん しょうが こんにやく	さとう じゃがいも	みりん しょうゆ さば いわし かつお まぐろ エキス むろぶし	2.3	
18	月	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう もやし	さとう ごま	しょうゆ	699	【よくかんで食べよう】 ご飯の上に具をかけて食べる「丼」料理は、よくかまなくても食べられてしまうため、気を付けて食べないと「早食い」や「食べずき」になってしまいます。よくかんで食べましょう。
		ちゅうかどん	いか うずらたまご なると	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん	しお こしょう ちゅうか スープ オイスターソース しょうゆ とりがらスープ	22.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				292	
		あげぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん あぶら こむぎこ さとう	しょうゆ ぎょいエキスパークエキス こうしんりょう しお	2.1	
19	火	ももまん	あずき かんてん		こむぎこ さとう ラード あぶら	しお	559	【冬至】 今年は、12月22日が冬至です。冬至は、1年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。冬至の日に、かぼちゃ(なんきん)や「ん」のつく食べ物を食べて無病息災を願います。給食では、20日を冬至献立にしました。
		くろざとロールパン			パン こくとうみつ		22.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				356	
		ようふうおでん	とりにく ウィンナー こんぶ うずらたまご	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ	じゃがいも	スーパーストック しょうゆ しお カレーこ こしょう	2.1	
20	水	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー		ドレッシング	640	【行事食】 12月最後の給食は、クリスマス献立です。楽しい冬休みにしてくださいね。
		みかん		みかん			21.1	
		むぎごはん			こめ むぎ		325	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7	
21	木	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく だいず	かぼちゃ たまねぎ	でんぶん パンこ むぎこ あぶら さとう	しょうゆ ソース	617	【行事食】 12月最後の給食は、クリスマス献立です。楽しい冬休みにしてくださいね。
		わふうサラダ		ほうれんそう キャベツ れんこん	さとう あぶら	す しょうゆ しお	25.2	
		みだくさんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はだいこん はねぎ		さば いわし かつお まぐろ エキス むろぶし	286	
		ピラフ	ウィンナー	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	コンソメ しお ワイン	2.1	
21	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.2	【行事食】 12月最後の給食は、クリスマス献立です。楽しい冬休みにしてくださいね。
		ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが		ワイン しょうゆ	286	
		やさいスープ		たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし		とりがらスープ コンソメ しお こしょう	2.1	
		チョコレートケーキ	にゅうせいひん たまご		さとう こむぎこ チョコレート みずあめ あぶら			

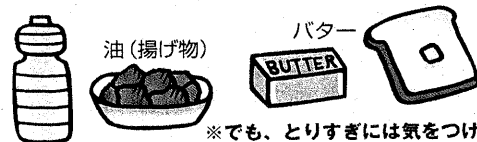
寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)

